

Torwarttraining im Amateur- und Leistungsorientierten Jugendfußball

Von Daniel Weber und Ludwig Trifellner

Anforderungsprofil eines Torwarts

- 11ter Feldspieler
- Gute Torwart-Technik
- Fußballerische Fähigkeiten
- Psyche / Ausstrahlung / Persönlichkeit
- Dirigieren
- Spieleröffnung
- Strafraumbeherrschung
- Offensives 1 gegen 1
- Stark auf der Linie
- Stellungsspiel
- Führungsspieler
- Körperlich Robust

Torwarttrainingsinhalte

- Beweglichkeitstraining
- Technikausbildung
- Sprungkrafttraining
- Spieleröffnung
- Koordination
- Reaktion
- Fitness

Statistikwerte einer Saison

Bundesligasaison
2011/12

1. FC Köln

Michael Rensing

- Ballkontakte ⊖ 43
- Hand / Fuß 28/72 %
- 1 Kontakt
- Mehrere Ballkontakte
- Paraden ⊖ 4
- Einfache Torschüsse ⊖ 6
- 1 gegen 1 ⊖ 2
- Flanken ⊖ 5
- Gegentore 32 Spiele/71
- Quote
- Kilometer ⊖ 4,9

Entwicklungsstufen ab dem Leistungsorientierten Junioren Bereich

Entwicklung ist ein Prozess, der individuell verläuft und nicht in ein Schemata geordnet werden kann.

Entwicklungsstufen bauen aufeinander auf – die Übergänge sind fließend.

Körperliche Entwicklung ab B-Junioren

- Verbesserte körperliche Proportionen durch Breitenwachstum
- Gute Lern- und Leistungsvoraussetzungen
- Abstimmung zwischen Idealtechnik und persönlichem Stil



Trainingshinweise

- Vorhandene Defizite beheben (z. B. Bewegungsfehler korrigieren)
- Bewegungsmuster automatisieren
- Anpassen der persönlichen Voraussetzungen an Bewegungsvorbilder (persönlicher Stil)

Übung zur kreativen Kräftigung/Geschicklichkeit/Orientierungsfähigkeit

= die Komplexität, der Übung ist der Anspruch des Torwarts...

Aufgaben eines Torwarttrainers



= Zielführung
des
Torwarttrainers

Spielvorbereitung - Aufwärmen vor dem Wettkampf

Phase 1	Treffpunkt, Mentale Vorbereitung, Umziehen, Traineranweisungen	
Phase 2	Anregen des Herz-Kreislauf-Systems durch Laufvariationen mit / ohne Ball	10 Min.
Phase 3	Mobilisieren und Kräftigen	5 Min.
Phase 4	Ballgewöhnung mit Fuß und Hand Bewegungsabläufe	10 Min.
Phase 5	Abschluss mit der Mannschaft	5 Min.
Phase 6	Kabine, Regeneration und mentale Vorbereitung, Kleiderwechsel, Trinken, Konzentration („Pushen“) (10-15 Min.)	